

話を聞いてもらった。 心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

令和7年度版 相談窓口情報

こころやからだの健康についての相談

福祉介護課

相談の名称	日時等	内容	連絡先
精神保健福祉総合相談	電話にてご確認ください。 ※予約制	医師によるこころの病気や悩みの相談	静岡県東部健康福祉センター 055-920-2087
アルコール・薬物等の依存相談		アルコール・薬物・ギャンブル等依存症の相談	静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245
自死遺族個別相談（すみれ相談）		大切な人を自死で亡くされた方	静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245
こころの健康相談会		精神科認定看護師によるこころの病気や悩み相談	清水町福祉介護課障害福祉係 055-981-8204
静岡いのちの電話	毎日12:00～21:00	様々な悩みやこころの危機について相談	054-272-4343
自殺予防いのちの電話	毎月10日 8:00～翌日8:00		0120-783-556 ※通話無料
がんに関するよろず相談	月～金 8:30～17:00	がんに関する疑問、悩みについて相談	静岡がんセンター 055-989-5710
成人健康・栄養相談（一部予約制）	基本第3水曜日 ※祝日等で変更有	保健師・栄養士による健康相談	清水町健幸づくり課保健予防係 055-971-5151

子どもや若者についての相談

相談の名称	日時等	内容	連絡先
教育相談ハロー電話「ともしび」	月～金10:00～17:00	子どもや保護者からの悩み相談	静岡県総合教育センター 055-931-8686
24時間子供SOSダイヤル	24時間対応	小・中・高校生を対象にした相談窓口	0120-0-78310 ※通話無料
若者こころの悩み相談窓口	24時間対応	若者（15歳～39歳）の悩みやこころの相談	0800-200-2326
静岡県うちあけダイヤルLINE相談	14:00～22:00	若者（15歳～39歳）の悩みやこころの相談	ID 検索： @shizuokasoudan 
子ども・家庭110番	月～金9:00～20:00 土・日9:00～17:00	子どもの養育、保健、障害、非行、養育など	静岡県東部児童相談所 055-924-4152
児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間 365日対応	児童虐待に関する通告・相談 匿名可能	189 ※通話無料
乳幼児健康相談	基本第2・第4金曜日 ※祝日等で変更有	身体計測、育児・栄養相談（予約制）	清水町健幸づくり課保健予防係 055-971-5151
こどもの発達相談	電話にてご確認ください。 ※予約制	心理士による発達・心理・ことばなどの相談	清水町健幸づくり課保健予防係 055-971-5151
両親のためのカウンセリング事業		カウンセラーによる心の相談	
ことばの相談		言語聴覚士による発音・吃音などことばの相談	
子育て相談	電話にてご確認ください。	子育て全般についての相談	こども家庭センター こども未来課 055-981-8227 健幸づくり課 055-971-5151 清水町子育て総合支援センター 055-972-2712
教育相談	電話にてご確認ください。	いじめ、不登校、問題行動、就学支援などの相談	清水町教育総務課 055-981-8221